



• *Crumble de butternut* •



EFFECTIF
10



TEMPS DE PRÉPARATION
30 minutes



PRIX PORTION
0,95 €

INGRÉDIENTS BIO *et quantité*

- 1 kg de butternut
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 30 cl de crème liquide
- muscade
- farine 150 g
- beurre 125 g
- 1 jaune d'œuf
- Sel / poivre

PRÉPARATION

1. Épluchez les courges, coupez les en cubes puis faites cuire 20 minutes à la vapeur.
2. Ciselez les oignons et les échalotes puis faites revenir quelques minutes avec les cubes de courges.
3. Assaisonnez.
4. Dressez dans un plat.
5. Ajoutez la crème liquide et la muscade.
6. Pour le crumble, dans un saladier faites ramollir le beurre (pas fondu), mélangez avec la farine et le jaune d'œuf.
7. Couvrez la préparation avec la pâte à crumble.
8. Faites cuire au four à 170° c pendant 15 minutes

Astuce : il est possible d'ajouter du fromage râpé ou du parmesan à la pâte à crumble



LES ATOUTS NUTRITION

La courge butternut, ou doubeyre, est la star de l'automne et de l'hiver. Peu calorique et facile à conserver, elle est une source exceptionnelle de bêta-carotène et de vitamine C